Директор МБОУ «Чурилковская СШ»» Руководитель Управления Роспотребнадзора

по Рязанской области

А.В. Кутышов Сараева Л.А.

« » 2020г. « » 2020г.

Проект 10-ти дневного МЕНЮ

МБОУ «Чурилковская СШ» для учащихся с ОВЗ на 2020-2021 учебный год **Осенне-зимний период**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец.  По  сборн  2015г | Прием пищи, наименование блюда | Масса,  порции  г. | Пищевые вещества, (г) | | | Энер  гети  ческая  цен  ность,  ккал. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1 день обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 80 | Суп картофельный с крупой | 250 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 | 0,11 | 8,25 |  |  | 24,0 |  |  | 0,96 |
| 349 | Компот из смеси с/ф | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,02 | 0,73 |  | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |
| ТК | Пряник | 50 | 2,98 | 3,13 | 35,9 | 186 | 0,07 |  |  |  | 9 | 6,4 |  | 0,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,768 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| ПР | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | Итого |  |  |  |  | 642,38 |  |  |  |  |  |  |  |  |

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под.ред. П.М.Могильного и В.А.Тутельяна - М., ДеЛи, 2015. - 544с.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец.  По  сборн  2015г | Прием пищи, наименование блюда | Масса,  порции  г. | Пищевые вещества, (г) | | | Энер  гети  ческая  цен  ность,  ккал. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 2 день обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 6,37 | 10,06 | 8.26 | 157,04 |  | 21,16 |  |  | 60,89 |  | 23 | 1,28 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |  | 2,83 |  |  | 14,2 |  | 2,4 | 0,36 |
| ТК | Вафли | 40 | 1,6 | 12,24 | 28,2 | 224,68 | 0,02 | 5,5 | 0,12 | 1,92 | 3,2 | 16,8 | 2,4 | 0,38 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,768 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| ПР | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | Итого |  |  |  |  | 675,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец.  По  сборн  2015г | Прием пищи, наименование блюда | Масса,  порции  г. | Пищевые вещества, (г) | | | Энер  гети  ческая  цен  ность,  ккал. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 3 день обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 7,66 | 8,58 | 17,14 | 176,42 |  | 8,56 |  |  | 25,04 |  | 27,44 | 1,1 |
| 349 | Компот из смеси с/ф | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |  | 0,73 |  |  | 32,48 |  | 17,46 | 0,7 |
| ТК | Печенье | 30 | 2,34 | 6,36 | 22 | 148,6 | 0,04 |  |  |  | 5,2 |  | 3,6 | 5,2 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| ПР | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | Итого |  |  |  |  | 689,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец.  По  сборн  2015г | Прием пищи, наименование блюда | Масса,  порции  г. | Пищевые вещества, (г) | | | Энер  гети  ческая  цен  ность,  ккал. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 4 день обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 87 | Суп с рыбными консервами | 250 | 8,6 | 8,41 | 14,33 | 172,25 |  | 9,11 |  |  | 45,3 |  | 47,35 | 1,27 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,03 |  |  | 11,1 |  | 1,4 | 0,28 |
| ТК | Пряник | 50 | 2,98 | 3,13 | 35,9 | 186 | 0,07 |  |  |  | 9 | 6,4 |  | 0,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,768 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| ПР | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | Итого |  |  |  |  | 650,33 |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец.  По  сборн  2015г | Прием пищи, наименование блюда | Масса,  порции  г. | Пищевые вещества, (г) | | | Энер  гети  ческая  цен  ность,  ккал. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 5 день обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,3 | 6,3 | 14,3 | 122 | 0,05 | 9,54 | 30,24 | 0,3 | 42,93 | 56,68 | 25,02 | 1,16 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 |  | 20,2 | 84,8 |  | 6 |  |  | 14 |  | 8 | 2,8 |
| ТК | Печенье | 30 | 2,34 | 6,36 | 22 | 148,6 | 0,04 |  |  |  | 5,2 |  | 3,6 | 5,2 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,768 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| ПР | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | Итого |  |  |  |  | 587,48 |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец.  По  сборн  2015г | Прием пищи, наименование блюда | Масса,  порции  г. | Пищевые вещества, (г) | | | Энер  гети  ческая  цен  ность,  ккал. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 6 день обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 13 | 8,27 | 35,05 | 275,34 | 2,074 | 21,5 | 0,92 | 3,49 | 70,12 | 97,8 | 79,05 | 4,06 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | - | 2,83 | - |  | 14,2 |  | 2,4 | 0,36 |
| ТК | Вафли | 40 | 1,6 | 12,24 | 28,2 | 224,68 | 0,02 | 5,5 | 0,12 | 1,92 | 3,2 | 16,8 | 2,4 | 0,38 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,768 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| ПР | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | Итого |  |  |  |  | 794,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец.  По  сборн  2015г | Прием пищи, наименование блюда | Масса,  порции  г. | Пищевые вещества, (г) | | | Энер  гети  ческая  цен  ность,  ккал. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 7 день обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,9 | 89,75 | 0,06 | 15,78 |  | 2,35 | 49,25 | 49 | 22,13 | 0,83 |
|  | с картофелем |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 349 | Компот из смеси с/ф | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |  | 0,73 |  |  | 32,48 |  | 17,46 | 0,7 |
| ТК | Печенье | 30 | 2,34 | 6,36 | 22 | 148,6 | 0,04 |  |  |  | 5,2 |  | 3,6 | 5,2 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,768 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| ПР | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | Итого |  |  |  |  | 603,23 |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец.  По  сборн  2015г | Прием пищи, наименование блюда | Масса,  порции  г. | Пищевые вещества, (г) | | | Энер  гети  ческая  цен  ность,  ккал. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 8 день обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник  ленинградский | 250 | 6,36 | 8,9 | 11,81 | 158,34 |  | 13,72 |  |  | 32,29 |  | 24,08 | 1,38 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,00 |  | 0,03 |  |  | 11,1 |  | 1,4 | 0,28 |
| ТК | Вафли | 40 | 1,6 | 12,24 | 28,2 | 224,68 | 0,02 | 5,5 | 0,12 | 1,92 | 3,2 | 16,8 | 2,4 | 0,38 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,768 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| ПР | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | Итого |  |  |  |  | 675,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец.  По  сбор  н  2015г | Прием пищи, наименование блюда | Масса, порци и г. | Пищевые вещества, (г) | | | Энер  гети  ческая  цен  ность,  ккал. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | 15 |
| 9 день обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Суп картофельный с  макаронными  изделиями | 250 | 7,66 | 8,58 | 17,14 | 176,42 |  | 8,56 |  |  | 25,04 |  | | 27,44 | 1,1 |
| 389 | Сок фруктовый (абрикосовый) | 200 | 1,0 |  | 25,4 | 105,6 |  | 8 |  |  | 40 |  | | 20 | 0,4 |
| ТК | Пряник | 50 | 2,98 | 3,13 | 35,9 | 186 | 0,07 |  |  |  | 9 | 6,4 | |  | 0,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,768 | 33,14 | | 12,58 | 0,42 |
| ПР | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | | - | - |
|  | Итого |  |  |  |  | 700,1 |  |  |  |  |  |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец.  По  сборн  2015г | Прием пищи, наименование блюда | Масса,  порции  г. | Пищевые вещества, (г) | | | Энер  гети  ческая  цен  ность,  ккал. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 10 день обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 6,4 | 10,03 | 11,55 | 171,04 |  | 16,06 |  |  | 61,37 |  | 27,03 | 1,68 |
| 349 | Компот из смеси с/ф | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |  | 0.73 |  |  | 32,48 |  | 17,46 | 0,7 |
| ТК | Печенье | 30 | 2,34 | 6,36 | 22 | 148,6 | 0,04 |  |  |  | 5,2 |  | 3,6 | 5,2 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,768 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| ПР | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | Итого |  |  |  |  | 684,52 |  |  |  |  |  |  |  |  |